تحدي 10x10

لوّن إجازتك واستمتع

تحدي 10 × 10

تحدي 10x10
لوّن إجازتك واستمتع

مبادرة للتخطيط ووضع الأهداف وإنجازها، عبر تحديد مجموعة من المهام لتطبق يومياً، ولمدة 10 أيام

التحدي لمن يرغب باكتشاف ذاته، بداية أهداف جديدة، أو تنشيط النفس أو يبحث عن أهداف جاهزة، أو التجربة أو التحدي

الأهداف :

تم اختيار الأهداف الخاصة بالتحدي لتجمع ثلاث محاور :
علاقة الشخص بالله سبحانه، وعلاقته بنفسه، وعلاقته مع الآخرين. الأهداف هي :

الصلاة: التزام الصلوات الخمس ضمن هدف محدد	**الرياضة**: ممارسة رياضة من اختيارك وفق رغبتك
التلاوة: جعل ورد يومي يقرؤوه الشخص من القران	**الأذكار**: التزام الأذكار والمداومة عليها
القراءة: قراءة كتاب او صفحات من كتاب	**الوتر**: أداء صلاة الوتر
الفيديو: مشاهدة مادة مفيدة أو سماعها	**التطوير**: ان تتخذ لنفسك مشروعاً أو هدف مرحليا طويلا. أو تلتحق بدورة تدريبية، الخيارات عديدة
الصدقة: الصدقة لا تنحصر على المال. الصدقات متعددة صلاة الضحى - الابتسامة - المال الطعام - اللباس	**العادات**: إما اكتساب شيء أو احتناب أمر ترغب بتركه. تحاول متابعة نفسك خلال عشر أيام.

- لدينا مستويين ولها نماذجها الجاهزة، *ومستوى مستقل بأهداف ومعايير من اختيار المشارك ، ومستوى خاص بالأطفال، بأهداف مناسبة لهم بحسب المعايير
- يأتي هذا التحدي ليكون فرصة لتنويع الإجازة وجعلها بين جد ولعب وفائدة ومرح. أيام معدودة، سنجني منها الكثير من الثمار والإنجازات لو تعاملنا مع وقتنا بذكاء
- مع نهاية التحدي يرسل رابط عبر حسابات مفكرة انجاز لحصر النتايج وإقامة السحب
- نهاية التحدي يتم نشر رابط لتسجيل المستمرين من انجز التحدي بالسحب

البداية	النهاية
الخميس	السبت
20	29
ربيع الآخر	ربيع الآخر
27/ 12/ 2018 م	5 / 1 / 2019 م

جوائز قيمة للفائزين

يشرف على المبادرة
أستاذ عبدالمنعم الهوسه

برعاية
مفكرة إنجاز
ENJAZ NOTEBOOK
enjaznotbook

للتسجيل بالتحدي

تحدي 10 × 10

أنا أستطيع وسأثبت ذلك بإذن الله

الوسام الفضي

تحدي 10x10

لوّن إجازتك واستمتع

الاسم:

المهام	المعيار	الخميس 20 ربيع الآخر 2018/12/27 م	الجمعة 21 ربيع الآخر 2018/12/28 م	السبت 22 ربيع الآخر 2018/12/29 م	الأحد 23 ربيع الآخر 2018/12/30 م	الاثنين 24 ربيع الآخر 2018/12/31 م	الثلاثاء 25 ربيع الآخر 2019/1/1 م	الأربعاء 26 ربيع الآخر 2019/1/2 م	الخميس 27 ربيع الآخر 2019/1/3 م	الجمعة 28 ربيع الآخر 2019/1/4 م	السبت 29 ربيع الآخر 2019/1/5 م
الصلاة	الصلوات الخمس جماعة الصلاة في أول الوقت للنساء										
التلاوة	10 أوجه										
القراءة	10 د										
الفيديو	مقطع مفيد 5 د أو أكثر فديو إلهام أو مفيد										
الصدقة	أي عمل يسمى صدقة صلاة الضحى - الابتسامة المال - الطعام - اللباس										
الرياضة	15 د										
الأذكار	أذكار الصباح والمساء										
الوتر	ركعة										
التطوير	هواية- عمل - مشروع دورة عن بعد										
العادات	اختر أمر تتجنبه أو تفعله خلال التحدي										
	المجموع										

1. المتابعة ذاتية ، وهذا تحدي آخر وهو الصدق مع النفس فنحن نثق بك
2. – لكل مهمة تضع درجة من 10
   – عند إنجاز نصف المهمة تضع 5 درجات – عدم الإنجاز تضع صفر
   – اذا كانت المرأة معذورة لتحصل على درجة كاملة في الصلاة ويمكنها استبدال المهمة بالأذكار او هدف من اختيارها.
3. الدرجات تقسم بحسب نوع المهمة ، مثال : الصلوات لكل صلاة درجتين ، أذكار الصباح 5 درجات و المساء 5 د وهكذا.
4. مجموع الدرجات لكل يوم هو **100** درجة ، والمجموع النهائي يكون **1000** درجة
5. تذكر أنت تتحدى مع نفسك فاختر لنفسك المناسب

النتيجة النهائية

مبادرة مقدمة مِن :

مفكرة إنجاز
ENJAZ NOTEBOOK

enjaznotbook

تحدي 10 × 10

أنا أستطيع وسأثبت ذلك بإذن الله

تحدي 10x10

لوّن إجازتك واستمتع

الوسام الذهبي

الاسم:

المهام	المعيار	الخميس 20 ربيع الآخر 2018/12/27 م	الجمعة 21 ربيع الآخر 2018/12/28 م	السبت 22 ربيع الآخر 2018/12/29 م	الأحد 23 ربيع الآخر 2018/12/30 م	الاثنين 24 ربيع الآخر 2018/12/31 م	الثلاثاء 25 ربيع الآخر 2019/1/1 م	الأربعاء 26 ربيع الآخر 2019/1/2 م	الخميس 27 ربيع الآخر 2019/1/3 م	الجمعة 28 ربيع الآخر 2019/1/4 م	السبت 29 ربيع الآخر 2019/1/5 م
الصلاة	جماعة مع السنن الرواتب الصلاة في أول الوقت للنساء										
التلاوة	20 أوجه										
القراءة	20 د										
الفيديو	مقطع مفيد 5 د أو أكثر فديو إلهام أو مفيد										
الصدقة	أي عمل يسمى صدقة صلاة الضحى - الابتسامة المال - الطعام - اللباس										
الرياضة	30 د (مشي/ جري / تمارين)										
الأذكار	أذكار الصباح والمساء والاستغفار 100 مرة										
الوتر	ثلاث ركعات										
التطوير	هواية- عمل - مشروع دورة عن بعد										
العادات	اختر أمر تتجنبه أو تفعله خلال التحدي										
	المجموع										

1. المتابعة ذاتية ، وهذا تحدي آخر وهو الصدق مع النفس فنحن نثق بك
2. – لكل مهمة تضع درجة من 10
   – عند إنجاز نصف المهمة تضع 5 درجات – عدم الإنجاز تضع صفر
   – اذا كانت المرأة معذورة لتحصل على درجة كاملة في الصلاة ويمكنها استبدال المهمة بالأذكار او هدف من اختيارها.
3. الدرجات تقسم بحسب نوع المهمة ، مثال : الصلوات لكل صلاة درجتين ، أذكار الصباح 5 درجات و المساء 5 د وهكذا.
4. مجموع الدرجات لكل يوم هو 100 درجة ، والمجموع النهائي يكون 1000 درجة
5. تذكر أنت تتحدى مع نفسك فاختر لنفسك المناسب

النتيجة النهائية

مبادرة مقدمة من :

مفكرة إنجاز
ENJAZ NOTEBOOK

enjaznotbook

تحدي 10 × 10

تحدي 10x10

لوّن إنجازتك واستمتع

أنا أستطيع وسأثبت ذلك بإذن الله

الاسم:

المهام	المعيار	الخميس 20 ربيع الآخر 2018/12/27 م	الجمعة 21 ربيع الآخر 2018/12/28 م	السبت 22 ربيع الآخر 2018/12/29 م	الأحد 23 ربيع الآخر 2018/12/30 م	الاثنين 24 ربيع الآخر 2018/12/31 م	الثلاثاء 25 ربيع الآخر 2019/1/1 م	الأربعاء 26 ربيع الآخر 2019/1/2 م	الخميس 27 ربيع الآخر 2019/1/3 م	الجمعة 28 ربيع الآخر 2019/1/4 م	السبت 29 ربيع الآخر 2019/1/5 م
الصلاة											
التلاوة											
القراءة											
الفيديو											
الصدقة											
	المجموع										

1. المتابعة ذاتية ، وهذا تحدي آخر وهو الصدق مع النفس فنحن نثق بك
2. – لكل مهمة تضع درجة من 10
   – عند إنجاز نصف المهمة تضع 5 درجات – عدم الإنجاز تضع صفر
   – اذا كانت المرأة معذورة لتحصل على درجة كاملة في الصلاة ويمكنها استبدال المهمة بالأذكار او هدف من اختيارها.
3. الدرجات تقسم بحسب نوع المهمة ، مثال : الصلوات لكل صلاة درجتين ، أذكار الصباح 5 درجات و المساء 5 د وهكذا.
4. مجموع الدرجات لكل يوم هو 100 درجة ، والمجموع النهائي يكون 1000 درجة
5. تذكر أنت تتحدى مع نفسك فاختر لنفسك المناسب

النتيجة النهائية

مبادرة مقدمة مِن :

مفكرة إنجاز
ENJAZ NOTEBOOK

enjaznotebook

تحدي 10x10

لوّن إجازتك واستمتع

وسام الأطفال

تحدي 10 × 10

أنا أستطيع وسأثبت ذلك بإذن الله

الاسم:

المهام	المعيار	الخميس 20 ربيع الآخر 2018/12/27 م	الجمعة 21 ربيع الآخر 2018/12/28 م	السبت 22 ربيع الآخر 2018/12/29 م	الأحد 23 ربيع الآخر 2018/12/30 م	الاثنين 24 ربيع الآخر 2018/12/31 م	الثلاثاء 25 ربيع الآخر 2019/1/1 م	الأربعاء 26 ربيع الآخر 2019/1/2 م	الخميس 27 ربيع الآخر 2019/1/3 م	الجمعة 28 ربيع الآخر 2019/1/4 م	السبت 29 ربيع الآخر 2019/1/5 م
الصلاة	أداء الصلوات الخمس										
التلاوة	2-5 أوجه										
القراءة	قراءة قصة أو لمدة 10 د دقائق										
عمل منزلي	مساعدة الوالدين										
الصدقة	أي عمل يسمى صدقة صلاة الضحى - الابتسامة - المال - الطعام - اللباس										
الأذكار	أذكار الصباح والمساء										
	المجموع										

النتيجة النهائية

1. المتابعة ذاتية ، وهذا تحدي آخر وهو الصدق مع النفس فنحن نثق بك
2. – لكل مهمة تضع درجة من 10
   – عند إنجاز نصف المهمة تضع 5 درجات – عدم الإنجاز تضع صفر
3. الدرجات تقسم بحسب نوع المهمة ، مثال : الصلوات لكل صلاة درجتين ، أذكار الصباح 5 درجات و المساء 5 د وهكذا.
4. مجموع الدرجات لكل يوم هو 60 درجة ، والمجموع النهائي يكون 600 درجة
5. تذكر أنت تتحدى مع نفسك فاختر لنفسك المناسب

مبادرة مقدمة مِن :

مفكرة إنجاز
ENJAZ NOTEBOOK

enjaznotbook